

**БАЗОВЫЕ  
ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ  
ГИМНАСТИКА (ДЕВУШКИ)**

# **I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки**

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На титульном листе Программы указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которых разработана

Программа;

- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В пояснительной записке Программы даются характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (**приложение N 1** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика (**приложение N 3** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная гимнастика (**приложение N 4** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. Перечень информационного обеспечения Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта спортивная гимнастика (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная гимнастика, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 6** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- выполнение плана предсортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее предсортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предсортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ предсортивной подготовки на каждом из этапов предсортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для занятий по виду спорта спортивная гимнастика и дальнейшего перехода на программу спортивной подготовки.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для занятий по виду спорта спортивная гимнастика и дальнейшего перехода на программу спортивной подготовки.

6. Для обеспечения этапов предсортивной подготовки организации, осуществляющие предсортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предсортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления предсортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спортивная гимнастика**

7. Особенности осуществления предсортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предсортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа

спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 8** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

13. С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими Базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего

профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

15.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

-----  
<1> Пункт 6 ЕКСД.

15.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (**приложение N 9** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки);
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 10** к настоящим базовым требованиям предспортивной подготовки);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- \*обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; (\* определяется организацией (по необходимости));
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Приложение N 1  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	8 - 10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5 - 6

СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПРЕДСПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Разделы подготовки	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка (%)	25 – 37	25 – 37	9 – 11	9 – 11
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 24	18 - 24
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	8 - 12	8 - 12
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2



Приложение N 3  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Виды соревнований	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	1	5	5
Отборочные	-	-	1 - 2	1 - 2
Основные	-	-	1 - 2	1 - 2

Приложение N 4  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

ВЛИЯНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:  
3 - значительное влияние;  
2 - среднее влияние;  
1 - незначительное влияние.

Приложение N 5  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 11,3 с)
	Бег 20 м (не более 5,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 1 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 2 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 3 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 3 счета
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 3 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (выполнение комплекса ОРУ)

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Приложение N 6  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
1	3
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)
	Подтягивание из вися на жерди (не менее 10 раз)
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 6 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 8 раз)
	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 3 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Приложение N 7  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12 - 14	16 - 20
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6 - 8	7 - 12
Общее количество часов в год	312	468	624 - 728	832 - 1040
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	312 - 416	364 - 624

Приложение N 8  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	определяется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку по мере необходимости
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		участники соревнований (определяется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку по мере необходимости)
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		определяется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку по мере необходимости

Приложение N 9  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРЕДСПОРИТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1

17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут	штук	1*
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1*
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1*
22.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1*
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2*
24.	Козел гимнастический	штук	1*
25.	Лонжа ручная	штук	2*
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2*
27.	Магнезница	штук	6*
28.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2*
29.	Музыкальный центр	штук	1*
30.	Палка гимнастическая	штук	10*
31.	Палка для остановки колец	штук	1*
32.	Подставка для страхования	штук	2*
33.	Поролон для страховочных ям	кг	* из расчета 40 кг на 1 м <sup>3</sup> объема страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20*
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8*
36.	Стенка гимнастическая	штук	6*

\*определяется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку (по мере необходимости)

Приложение N 10  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта  
спортивная гимнастика

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1